

Утверждаю
Заведующий МБДОУ



«Детский сад 18 «Гармония»

ст. Подгорная»

Е.А.Хасанова

МЕНЮ

На 23 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180/2	5,17	4,69	16,95	130,7
		150/1,5	4,31	3,91	14,13	108,90
	Бутерброд с повидлом	2015/5	1,58	2,51	17,54	99,27
		5/10/15	1,13	1,79	12,53	70,91
	Чай с молоком 2,5%	150/50/11	2,97	2,60	15,92	118,67
		135/45/10	2,67	2,34	10,11	98,80
II ЗАВТРАК	Молоко кипячёное 2,5%	200	6,11	5,44	10,11	113,30
		150	4,58	4,08	7,58	85,00
ОБЕД	Икра морковная	50	1,15	2,35	3,85	39,00
		30	0,69	1,38	3,70	30,03
	Суп крестьянский (перловой крупой)	200	1,63	4,20	9,09	85,27
		150	1,22	3,15	6,82	63,95
	Плов из птицы	150	14,17	11,96	25,08	264,40
		150	14,17	11,96	25,08	264,40
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	35,25
		30	2,28	0,24	14,92	26,44
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,32	12,52	23,16
		30	1,98	0,24	10,02	19,82
ПОЛДНИК	Пирожок печёный из дрожжевого теста с капустой	60	3,63	4,24	21,90	140,12
		60	3,63	4,24	21,90	140,12
	Чай с лимоном	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,5
		180/10/7	0,07	0,01	7,10	29,0
	Итого за день	1332	36,37	33,59	166,49	1116,96
		1105	32,2	29,38	147,07	986,06

лсш 68-01

сад 82-30